

## Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı: İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Yetkinlik İlişkisi

<sup>1</sup>Feyza Meryem KARA      <sup>2</sup>Bülent GÜRBÜZ

<sup>1</sup> Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [feyzameryemkara@gmail.com](mailto:feyzameryemkara@gmail.com)

<sup>2</sup> Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [bgurbuz@ankara.edu.tr](mailto:bgurbuz@ankara.edu.tr)

### Özet

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve algılanan sosyal yetkinlik düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 430 (217 kadın ve 213 erkek) üniversite öğrencisine “Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ), “Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu” (YİBT-KF) ve Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği (ASYÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi için t-testi, MANOVA ve basit korelasyon testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre sadece “BZSAÖ”nin “doyumsuzluk” alt boyutunda kadın katılımcılar lehine sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre “BZSAÖ”, “ASYÖ” ve “YİBT-KF”deki puanlarında anlamlı farklılaşmaya neden olduğu belirlenmiştir. Korelasyon testi sonuçlarına göre, örneklem grubunda “BZSAÖ” “ASYÖ” ve “YİBT-KF” puanları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kadın katılımcıların serbest zamanlarını zamanlarını yöneten veya serbest zamanlarının psikolojik ödülleri farkında oldukları söylenebilmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite katılımının düşük sıkılma algısı, yüksek iletişim becerisi, sosyallik ve çevrimiçi keşif davranışı sağladığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zamanlarda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik, internet bağımlılığı

---

## Perception of Boredom in Leisure: Relationship with Internet Addiction and Perceived Social Competence

### Abstract

This study aimed to examine the university students' perception of boredom in leisure, internet addiction and perceived social competence level with regard to some variables, and to test the relationship between these variables. "Leisure Boredom Scale (LBS), "Young Internet Addiction Test-Short Form" (YIAT-SF), and Perceived Social Competence Scale (PSCS) were applied to totally 430 (217 female and 213 male) university students selected by convenience sampling method. For the analysis of the data, t-test, MANOVA, ANOVA and simple correlation tests were used. Results indicated that the gender were significant only in "satisfaction" subscales of "LBS" in favour of women participants. MANOVA results indicated that main effect of regularly physical activity participation on "LBS", "PSCS" and "YIAT-SF" scores of participants. Further, there were statistically significant correlation between "LBS" and "YIAT-SF" and "PSCS" mean scores. As a result, it can be said that women participants manage their leisure or are aware of the psychological rewards of their leisure. However, regular physical activity participation is thought to provide low perception of boredom, high communication skills, sociability and online exploration behavior.

**Key Words:** Leisure boredom, perceived social competence, internet addiction

---

## SUMMARY

**Introduction:** In the last fifty years, it has been observed that individuals have experienced many different psychological changes through the activities they participate in (Demirdöğen ve Güngörmüş, 2021; Gürbüz and Henderson, 2013; Kim et al, 2016). These different experiences cause the individual to experience positive or negative perceptions in directing their leisure behaviors, intimacy or lack of intimacy from the activity (Kelly et al, 2019). From a positive psychology perspective, it can be said that concepts such as satisfaction with activity, attitude, perceived freedom, or perceived constraints have left their mark on the last thirty years. On the other hand, problems may arise, such as individuals' thinking that they do not have a leisure activity where they can spend meaningful and quality time. In addition, although individuals have a lot of leisure, they may not be inclined to use this time effectively and efficiently. At this point, it is emphasized that there is a time-related approach, such as individuals having too much time and few activities to fill this leisure, or the absence of meaningful leisure activities (Iso-Ahola and Weissinger, 1987; Shaw et al., 1996) drew attention to the perception of boredom in leisure. Although the subject of the perception of boredom in leisure seems to be an opposing mood in positive psychology research, it is actually among the biggest problems of the Z generation (Poon and Leung, 2013). Because getting more satisfaction from the activity can also reveal the perception of boredom (Iso-Ahola and Weissinger, 1987). In this context, when the problems such as internet addiction, socialization and social competence (Turner, 2015), which are among the most considered and researched issues on the Z generation, are taken into consideration, the perception of leisure comes to the fore. Therefore, it is thought that the perception of boredom as a negative concept affects concepts such as internet addiction and social competence. In this context, it is important to determine the relations of these concepts in the relevant literature. In this research, the concept of the perception of boredom in leisure will be tried to be explained with the concepts of internet addiction and perceived social competence, which research is increasing day by day. General framework, there is no research result reported in the literature on how the perception of boredom in the leisure of the young population affects their internet behaviors and perceived social competencies. Therefore, it is considered important to examine perceived boredom, internet behaviors and social competencies as the main key to helping young people achieve a more enjoyable and meaningful experience in their leisure. **Aim:** In this study, the perception of boredom in leisure, internet addiction and perceived social competence of university students were examined according to some variables and the relationship between the dependent variables (gender, regular physical activity participation) was determined. **Material and Method:** **Results:** "Leisure Boredom Scale (LBS), "Young Internet Addiction Test-Short Form" (YIAT-SF), and Perceived Social Competence Scale (PSCS) were applied to totally 430 (217 females and 213 male) university students selected by convenience sampling method. For the analysis of the data, t-test, MANOVA, ANOVA and simple correlation tests were used. **Results:** According to the results obtained, a significant difference was found in favor of women in the "satisfaction" sub-dimension of the gender in "LBS". Another finding of the research is that the mean scores of the participants in "PSCS" and "YIAT-SF" did not differ according to the gender. Moreover, it is seen that the average scores of the perception of boredom in leisure of the individuals participating in regular physical activity of the "LBS" are lower and the "satisfaction" dimension scores are higher. Similarly, it was determined that participation in regular physical activity caused a significant

difference in the scores of the participants in "PCSS" and "YIAT-SF". The results of the research were also examined to determine the relationship between university students' perception of boredom in leisure, internet addiction and perceived social competence. The findings showed that there is a positive relationship between university students' perception of boredom in leisure, "boredom" dimension and internet addiction, and a negative relationship between perceived social competences. **Conclusion:** In conclusion, it is among the suggestions of this research that university administration and governments should support the minimization of internet addiction, which is considered as a major socialization and psychosocial problem for the Z generation, through regular physical activity and on-campus recreational programs. **Recommendations:** Considering the limitations of the research, it is recommended to examine the effects of on-campus preventive and remedial mental health studies (longitudinal research) on coping with the perception of boredom in leisure time, as well as reaching a more comprehensive sample group for future research. However, reporting the importance of leisure activities for university students who are building the world of the future is seen as a golden key in raising healthy generations.

## 1. GİRİŞ

Son elli yıl içinde serbest zaman araştırmalarında bireylerin katıldıkları aktiviteler yoluyla birçok farklı psikolojik değişimleri deneyimledikleri görülmektedir (Demirdöğen ve Güngörmüş, 2021; Gürbüz ve Henderson, 2013; Kim ve ark., 2016,). Bu farklı deneyimler, bireyin serbest zaman davranışlarını yönlendirmede, aktivite algılarında pozitif veya negatif algı yaşamalarına sebep olmaktadır (Güler ve ark., 2020; Kelly ve ark, 2019).

Bu kapsamda, pozitif psikoloji bakış açısıyla, aktiviteye karşı yaşanan doyum, tutum, algılanan özgürlük ya da algılanan engeller gibi kavramların son otuz yılda yapılan araştırmalara yön verdiği söylenebilir. Diğer yandan, bireylerin anlamlı ve kaliteli zaman sürdürebileceği herhangi bir serbest zaman aktivitesi olmadığını düşünmesi gibi sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Bireyler çok fazla serbest zamanları olmasına rağmen bu zaman dilimini etkin ve verimli değerlendirme eğiliminde de olmayabilirler (Gürbüz ve Henderson, 2013; Işık ve ark., 2020; Koçak, 2017;). Bu noktada, bireylerin çok fazla zamanı olması ve bu serbest zamanı kapsayacak çok az sayıda aktiviteyi algılaması ya da katılım sağlanan aktivitenin anlamlı olarak algılanmaması gibi genelde zaman ile ilişkili bir yaklaşım olduğunu vurgulayan (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Shaw ve ark., 1996) serbest zamanlarda sıkılma algısı konusu dikkat çekmiştir. Serbest zamanlarda sıkılma algısı konusu pozitif psikoloji araştırmalarının her ne kadar karşıt bir duygu durumu gibi görünse de esasen Z kuşağının en büyük sorunları arasında yer almaktadır (Poon ve Leung, 2013).

S

on yıllarda özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan genç neslin bir diğer sorunu da internet deneyimleri olarak görülebilmektedir. İnternetin özellikle Z kuşağı arasında vazgeçilmez bir unsur olduğu bilinmektedir (Turner, 2015). Aşırı ve rutin internet kullanımının ise psikolojik ve fiziksel sorunlara (sosyal izolasyon, sosyal uyumsuzluk, yalnızlık, gibi) sebep olduğu birçok araştırmada belirtilmiştir (Skues ve ark., 2016; Voiskounsky, 2010). Bu bağlamda sosyal izolasyon (Valkenburg ve ark., 2006), sosyal anksiyete (Weinstein ve ark., 2015) ve algılanan sosyal yetkinlik (Valkenburg, 2008) gibi konular

---

özellikle Z kuşağı örnekleminde birebir internet kullanımıyla ilişkili olarak araştırıldığı görülmektedir. Bu sebeple, sosyalleşme ve sosyal davranışlar çerçevesinde bireylerin sosyal yetkinlik algıları araştırma kapsamına alınmıştır.

Algılanan sosyal yetkinlik kavramının bu araştırmaya dahil edilmesinin sebeplerinden bir diğeri de internet kullanıcılarının yaklaşık %50'sinin WEB ortamlarında başka biri gibi davrandıklarının araştırmalarda rapor edilmesidir (Valkenburg ve ark., 2005). Genç bireylerin WEB ortamlarında başka biri gibi davranmasında akla gelen bir başka soru da böylece "sıkılma algısı" olmuştur. Yapılan araştırmalardaki bir diğeri tespit ise gençlerin yaklaşık %10'unun serbest zamanlarında genellikle sıkıldıklarıdır (Haller ve ark., 2013).

Bu araştırmaların tümü genel bir çerçevede değerlendirildiğinde, genç nüfusun serbest zamanlarda sıkılma algılarının internet davranışlarını ve sosyal yetkinliklerini hangi yönde etkilediğine ilişkin ulusal literatürde raporlanmış bir araştırma sonucu henüz mevcut değildir. Dolayısıyla, gençlerin serbest zamanlarında daha keyifli ve anlamlı bir deneyime ulaşmalarına yardımcı olmanın temel anahtarı olarak, algılanan can sıkıntısı, internet davranışları ve sosyal yetkinliklerinin incelenmesi önemli görülmektedir. Olumsuz bir kavram olarak sıkılma algısının, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik gibi kavramlar üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik düzeylerini farklı demografik değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

### *1.1 Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı*

Can sıkıntısı kavramı, birçok alginın ötesinde ayırımına kolay kolay erişemediğimiz özelliklere sahip bir duygu olarak nitelendirilebilmektedir. Bu kavram, kaygı, öfke, üzüntü ve gerginlik gibi duyuşsal değişkenlere eşlik eden bir algı olarak değerlendirilmiştir (Vodanovich, 2003). Bu noktada "sıkılma algısı" kavramı yüzyıllardır hemen hemen her disiplin içinde tartışıldığı gibi serbest zaman alanyazınında da fazlaca tartışılan bir konu olarak gündemde olmuştur (Vodanovich ve Watt, 2016).

Iso-Ahola ve Weissinger (1987; 1990) can sıkıntısı kavramını serbest zaman kavramı ile ilişkilendirmiş; "bireyin algısal olarak erişebildiği optimal deneyimler arasındaki uyumsuzluğu yansıtan olumsuz bir ruh hali veya zihin durumu" olarak tanımlamışlardır. Serbest zamanlarını yönetemeyen veya serbest zamanlarının psikolojik ödülleri farkında olmayan kişiler tarafından deneyimlenmesi daha olası (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990) olarak da nitelendirilmiştir. Bu görüşlere göre, birey can sıkıntısı algılıyorsa, o bireyin eş zamanda bir "eğlence" deneyimini yaşamayacağı anlaşılmaktadır. Serbest zamanlarda sıkılma algısı kavramına getirilen bu tanım, "kişinin kendisini olumlu duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterlik duygusunu elde etmiş, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durum" olarak açıklanabilen akış kuramını gündeme getirmektedir.

Csikszentmihalyi (1975) tarafından geliştirilen üçlü akış modelinde, hem yüksek hem de düşük seviyede olmak üzere, uygun beceri ve zorluk dengesine karşılık gelmektedir. Bu durumda, yüksek

zorluk ve düşük beceri halinde kaygı hissi belirirken, yüksek beceri ve düşük zorluk seviyesinde ise sıkılma algısının kendisini göstermekte olduğunu ileri sürmüştür.

Akış, bir etkinlik kapsamında bireyin bilişsel yeterlilik ve kontrol hissi yaşamayı, birey etkinliğinde kaybolması ve içsel olarak zevk almaya başlamasının ifade eder (Moneta, 2004). Bu noktada, birey etkinliğe yoğunlaşır, ilgisiz bir şey düşünmez, öz zaman duygusu tahrif olur, günlük kaygılarından ya da sorunlarından tamamen uzaklaşır. Mevcut etkinliğin zor ya da tehlikeli olmasına aldırış edilmeksizin keşif duygusu yoğundur ve Akış'ın ortak özelliği de bireye bir keşif duygusu vermesidir (Csikszentmihalyi, 2004). Birey, akış algısında meşgul olduğu aktiviteye veya serbest zaman sürecine tamamen dâhil olur (karışır) ve ilgilenir.

Bireylerin optimal performans duygu durumuna ulaştığı yani akışa geçtikleri etkinliklerden mahrum kaldıklarında ya da etkinlik içerisinde akış durumuna geçemediklerinde serbest zaman içinde can sıkıntısı algısının ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Caldwell ve Smith, 2006). Bununla birlikte, bireyler bir faaliyet esnasında akış deneyimini yaşarlarsa etkinliği tekrarlama eğiliminde olacaktırlar. Belirli bir etkinliğin tekrarlanması sonunda bireyler bağımlılığa eğilimli hale gelebilirler ve akış deneyimi bu çerçevede aslında bağımlılığı aktive eden bir "önkoşul" (Chou ve Ting, 2003) olabilir.

### 1.2 İnternet Bağımlılığı

İnternet kullanımının kaçınılmaz bir küresel eğilim olduğu göz önüne alındığında, aşırı internet kullanımı birçok ülkede dikkate alınması gereken bir olgu olarak ortaya çıkmış ve internet bağımlılığı artan sorunlara neden olmuştur (Pan, 2020). İnternet bağımlılığı, çevrimiçi oyun, çevrimiçi etkileşim, çevrimiçi romantizm, çevrimiçi sörf, çevrimiçi kumar, çevrimiçi keşif davranışı, çevrimiçi alışveriş vb. gibi her WEB hizmetini ifade etmektedir (Voiskounsky, 2010). Bireyler üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri arasında ise interneti kötüye kullanım, davranışsal, kişilerarası, eğitimsel, psikolojik ve fiziksel problemler sayılabilmektedir (Mazzoni ve ark., 2017).

Bu problemlerin temel noktalarının anlaşılabilmesi için de Csikszentmihalyi (1975) tarafından geliştirilen Akış Modeli'nden faydalandığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile "Akış Deneyimi"ni inceleyen araştırmalar (örn. çevrimiçi pazarlama/alışveriş, e-öğrenme/öğretme, sanal etkileşim ve siber rekreasyon) aralarındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir (Hoffman ve Novak, 2009; Voiskounsky, 2008; 2010).

### 1.3 Algılanan Sosyal Yetkinlik

Özellikle genç nüfusun sosyalleşme eğilimlerinin azaldığını tespit eden araştırmaların devamında (Junco, 2012) bireylerin algıladıkları sosyal yetkinlik kavramını daha derin bir şekilde araştırma gereği duyulmuştur. Bireylerarası iletişim yatkınlıkları, dışa dönük olma, kolay arkadaşlık kurabilme, bağlılık kurabilme, atılganlık gibi kavramlar sosyal yetkinlik kavramında bileşenler olarak kabul edilmektedir (Lianos, 2015; Torres ve ark., 2003). Araştırmalar, sosyal, bilişsel, duyuşsal ve kişisel boyutlardan oluşan algılanan sosyal yetkinlik kavramını ve bu bileşenlerin birbiriyle etkileşim içinde olan yapılarını tespit etmeye çalışmışlardır (Lianos, 2015; Márquez ve ark., 2006). Shernoff (2010), okul sonrası program katılımının sosyal yeterlilik üzerine etkisini incelemiş ve yaşanan "Akış"ın sosyal

---

yeterlilik üzerinde aracı bir rol üstlendiğini modelinde tespit etmiştir.

Bu bağlamda, "Akış Modeli" içinde yer alan beceri, zorluk ve önem kavramlarının bireylerin algıladıkları sosyal yeterlilik üzerindeki etkisi pozitif olarak görülmektedir. Aktivitenin algılanan kalitesi bireylerde akış durumunu oluştururken, diğer bireylerle başarılı etkileşimlerde bulunabilme yeterliliği olarak tanımlanan (Giromoni ve ark., 2016) sosyal yeterliliği de desteklemektedir.

#### *1.4 Serbest Zamanlarda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişki*

Araştırmalarda, algılanan can sıkıntısının yoğun internet kullanımı için yaygın bir tetikleyici olduğu rapor edilmiş ve özellikle sorunlu internet kullanımı davranışıyla sonuçlanabileceği belirtilmiştir. (Lin ve ark., 2009; Skues ve ark., 2016). Bu bağlamda, genç nüfus adına yapılacak araştırmaların önemi de büyüktür. Özellikle mesleki temellerin atıldığı üniversite yıllarında bireylerin internet alışkanlıklarını incelemek gerekmektedir. Dolayısıyla aradaki ilişkinin incelenmesi gerek algılanan can sıkıntısı gerekse de internet bağımlılığının sebeplerini anlama açısından önemlidir.

Bununla birlikte, internet bağımlılığı eğiliminin gün geçtikçe arttığı, bireylerin sosyalleşme eğilimlerinin ise gün geçtikçe azaldığı belirtilmektedir (Whang ve ark., 2003). Oyun bağımlılığı ile yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal yetkinlik ve saldırganlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, oyun bağımlılığının sosyal ve duygusal sorunların artmasına neden olduğu rapor edilmiştir (Ko ve ark., 2012; Lemmens ve ark., 2009). Bu noktada, internet bağımlılığı ile algılanan sosyal yetkinlik kavramlarının ilişkisinin daha net anlaşılması gerekli görülmektedir.

Özellikle yükseköğrenim sürecinde öğrencilerin yaşadıkları birtakım psikosozyal, kültürel ve ekonomik sorunların ele alınmasında, sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik gibi konuların mevcut problemlerin çözümüne yön vereceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar kapsamında serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve algılanan sosyal yetkinlik kavramları arasında araştırma yapılmasının gerekliliği varsayılmıştır. İlgili alanyazında bu kavramların ilişkilerinin belirlenmesi de oldukça önemli görülmektedir. Bu araştırmada serbest zamanlarda sıkılma algısı kavramı ile her geçen gün üzerinde araştırmaların artış gösterdiği internet bağımlılığı ve algılanan sosyal yetkinlik kavramları arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılacaktır. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

*H1: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algılarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.*

*H2: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.*

*H3: Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal yetkinliklerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.*

*H4: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algılarında düzenli fiziksel aktivite katılımı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.*

*H5: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarında düzenli fiziksel aktivite katılımı değişkenine*



---

göre anlamlı farklılık vardır.

H6: Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal yetkinliklerinde düzenli fiziksel aktivite katılımı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H7: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algıları, internet bağımlılıkları ve algılanan sosyal yetkinlikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## 2. MATERYAL METOT

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada üniversite öğreniminde serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik düzeyleri bağımlı ve bağımsız değişkenler açısından incelendiği için farklı ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasındaki değişimin derecesini belirlemeye yönelik kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2020).

### 2.2 Katılımcılar

Araştırmada, maliyet ve zaman gibi kısıtları sebebiyle örneklem seçiminde kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir. Bu metotta, örneklem büyüklüğü ve birimlerin seçimi, araştırmacıya bırakılmış, araştırmacıya uygun görülen kişilere formu dağıtabilme ve doldurtma seçeneği verilmiştir (Coşkun ve ark., 2015). Bu noktadan hareketle araştırmanın çalışma grubunu gönüllülük esasıyla seçilen ve yaşları 18-24 arasında değişen toplam 430 (217 kadın ve 213 erkek; Orta yaş= 21.55±1.63) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma formu, Ankara'da bulunan farklı üniversitelerden (devlet ve vakıf) öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma grubuna dahil olan katılımcıların, 246'sının düzenli olarak egzersiz programlarına katıldıkları, 184'ünün ise herhangi bir fiziksel aktivite programına katılmadığı saptanmıştır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

#### 2.2.1. Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ)

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Kara ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyumsuzluk) oluşmaktadır. Araştırma verileri kapsamında iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için .77 doyumsuzluk alt boyutu için .77 olduğu tespit edilmiştir.

#### 2.3.2 Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KS)

Young tarafından 2004 yılında geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen ölçek, Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 12 madde ve 5'li Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Araştırma verileri kapsamında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için .92 olarak saptanmıştır.

#### 2.3.3 Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği (ASYÖ)

Ölçek, Anderson-Butcher ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek toplam 6 maddeden (örn. İnsanlar için iyi şeyler



yaparım) oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek algılanan sosyal yetkinliği göstermektedir. Araştırma verileri kapsamında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçek toplam puan için .86 olarak tespit edilmiştir.

#### 2.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçlarının uygulaması, Türkiye'nin başkenti Ankara ilinde gerçekleştirilmiştir. Başkent Ankara'daki üniversitelerin seçilmesindeki temel etkilerden en önemlisi de Türkiye'nin farklı bölgelerinden gelen birçok kitlenin temsil edilmesidir. Farklı kültür özelliklerini taşıyabilen birçok üniversite öğrencisinin katılımının, veri çeşitliliği sağlayacağı düşünülmüştür. erekli izinlerin alınmasını takiben birebir sınıf ortamında uygulanmıştır. Öncelikle, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, araştırma hakkında genel bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara yazılı onam formu imzalatılmıştır. Ölçekler, uygulamalar yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür.

#### 2.5. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan verilerin istatistiksel analizleri, SPSS 20.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik testleri ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Yapılan test sonucunda değerler +1 ve -1 arasında olduğu görülmüştür ve bu değerler arasında verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, MANOVA, t-test ve korelasyon testleri kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyete göre MANOVA (BZSAÖ) ve t-test (YİBT-KS ve ASYÖ) Tablosu

		N	Ort.	Ss.	p
Sıkılma (BZSAÖ)	Kadın	217	2.98	.87	.163
	Erkek	213	3.09	.83	
Doyumsuzluk (BZSAÖ)	Kadın	217	3.23	.76	.000
	Erkek	213	2.67	.64	
YİBT-KS	Kadın	217	2.96	.88	.902
	Erkek	213	2.97	.76	
ASYÖ	Kadın	217	4.11	.68	.525
	Erkek	213	4.07	.67	

Analiz sonuçları cinsiyet değişkeninin "BZSAÖ"nin tüm alt boyutlarında (sıkılma ve doyumumsuzluk) temel etkisinin anlamlı olduğunu ( $p < 0.01$ ) göstermiştir. Çoklu varyans analizine göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı sıkılma ( $F_{(1,428)}=1.954$ ;  $p > 0.05$ ) ve doyumumsuzluk ( $F_{(1,428)}=66.043$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutlarında farklılaştığı görülmüştür (Hotellings: 0.00,  $F_{(1,428)}=35.373$ ,  $p < 0.01$ ). Alt boyutlar anlamında değerlendirildiğinde "BZSAÖ"nin sadece "doyumsuzluk" alt boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

T-test sonuçları incelendiğinde ise, “ASYÖ” ( $t(430) = 0.637$ ;  $p > 0.05$ ) ve “YİBT-KS” da ( $t(430) = -0.123$ ;  $p > 0.05$ ) katılımcıların ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı ( $p > 0.05$ ) bulunmuştur.

**Tablo 2.** Fiziksel aktiviteye katılıma göre MANOVA (BZSAÖ) ve t-test (YİBT-KS ve ASYÖ) tablosu

		N	Ort.	Ss.	p
Sıkılma (BZSAÖ)	Evet	246	2.92	.90	.000
	Hayır	184	3.18	.76	
Doyumsuzluk (BZSAÖ)	Evet	246	3.02	.81	.000
	Hayır	184	2.87	.66	
YİBT-KS	Evet	246	3.03	.84	.050
	Hayır	184	2.87	.79	
ASYÖ	Evet	246	4.17	.63	.004
	Hayır	184	3.98	.72	

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılma değişkeni kapsamında yapılan analizlere göre, “BZSAÖ”nin her iki alt boyutunda temel etkisinin anlamlı olduğu ( $p < 0.01$ ) tespit edilmiştir. Yapılan çoklu varyans analizine göre, serbest zamanlarda sıkılma algısı sıkılma ( $F_{(1,428)}=9.902$ ;  $p > 0.05$ ) ve “doyumsuzluk” ( $F_{(1,428)}=3.947$ ;  $p < 0.05$ ) alt boyutlarında ortalama puanların farklılaştığı tespit edilmiştir (Hotellings: 0.01,  $F_{(1,428)}=7.472$ ,  $p < 0.01$ ). Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katıldığını beyan eden üniversite öğrencilerinin “sıkılma” alt boyutu ortalama puanları düşük iken “doyumsuzluk” alt boyutu puanları daha yüksektir.

Bu bulgulara ek olarak, fiziksel aktiviteye katılım değişkeni çerçevesinde “ASYÖ” ( $t_{(430)} = 2.970$ ;  $p < 0.05$ ) ve “YİBT-KS”daki ( $t_{(430)} = 1.946$ ;  $p < 0.05$ ) puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katıldığını belirten örneklem grubunun ortalama puanları katılmayanlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır.

**Tablo 3.** BZSÖ, YİBT-KS ve ASYÖ korelasyon sonuçları

	Sıkılma(BZSAÖ)	Doyumsuzluk(BZSAÖ)	YİBT-KS	ASYÖ
Sıkılma (BZSAÖ)	1			
Doyumsuzluk (BZSAÖ)	.067	1		
YİBT-KS	.253**	.051	1	
ASYÖ	-.113*	.038	-.007	1

Korelasyon testi sonuçlarına göre, “BZSAÖ”nin “sıkılma” alt boyutu puanları ile “ASYÖ” ve “YİBT-KS” ortalama puanları kapsamında anlamlı ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. “BZSAÖ”nin sıkılma alt boyutu ortalama puanları ile “YİBT-KS” ortalama puanları arasında pozitif düşük düzeyde anlamlı ( $r = .253$ ;  $p < 0.01$ ) ve “ASYÖ”nin ortalama puanları arasında negatif düşük düzeyde ( $r = -.113$ ;  $p < 0.05$ ) anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve sosyal yetkinlik düzeylerini farklı demografik değişkenlere göre incelemek ve bu üç değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırma yönteminde belirtilen analiz sonuçlarına göre, ilgili bulgular yorumlanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet değişkeninin "BZSAÖ"nin "doyumsuzluk" alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma bulgularından bir diğeri, "ASYÖ" ve "YİBT-KF"da örneklem grubunun ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığıdır. Araştırma bulguları doğrultusunda, serbest zamanlarda sıkılma algısı (Kara ve ark., 2018a; Kara ve ark.,2018b), algılanan sosyal yetkinlik (Lianos, 2015) ve internet bağımlılığı (Mo ve ark., 2018; Ryan ve ark., 2014; Stavropoulos ve ark., 2018) çerçevesinde kadınlar ya da erkekler lehine farklılıklar saptanmayan çalışmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte, örneklem farklılığı, yaş, ekonomik durum, aile desteği, kültür gibi birçok psiko-sosyal etkinin bu çalışmalarda tartışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada da ortaya çıkan bulgular benzer şekilde sosyal ve psikolojik faktörlerle açıklanabilir. Birçok çalışmada üniversite yaşamı bireylerin en fazla problem yaşadıkları dönem olarak nitelendirilmektedir (Spindle ve ark., 2017). Bu dönem, bireylerin kendilerini ve sevdikleri/hoşlandıkları aktiviteleri keşfettikleri, sosyal çevreyle olan ilişkileri kurma ve sürdürmede kendilerini yetkin hale getirebilecekleri bir dönem olarak da anılabilir. Araştırma grubunun kendilerini keşfettikleri bu dönem içinde zaman yönetiminin farkında oldukları, serbest zamanlarını yaşam kalitesinin önemli bir parçası olduğunu düşündükleri görülmektedir. Bu noktada sonuçlar, yetersiz zaman yönetimi becerileri nedeniyle öğrencilerin serbest zamanlarında sıkılmalarının daha muhtemel olduğunu gösteren geçmiş çalışmalarla da (Wang, 2019) uyumlu olarak görülmektedir. Bu bulgular çerçevesinde kültürel mirasın bir çıktısı olarak cinsiyet kavramına yapılan olumsuz atıfların olumlu bir gidişata yöneldiği söylenebilir. Algılanan sosyal yetkinlik açısından da bulgular benzer şekilde sosyal desteğin ve problemlere çözüm getirme davranışının kadınlar lehine ve feminen cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilmesine rağmen (Matud, 2004) araştırma bulguları herhangi bir cinsiyet farklılığı göstermemiştir. Bunun yanında, internet bağımlılığının sosyalizasyon sürecinde kadınlar için daha uygun bir ortam olduğunu belirtilirken (Mo ve ark., 2018) çalışmada bu söylemle paralel olmayan bulguların bugün erkek katılımcılar içinde benzer bir süreci yaşatması sebebiyle olduğu düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, "BZSAÖ"nin fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sıkılma algısı ortalama puanlarının daha düşük, doyumsuzluk puanlarının ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, katılımcıların "ASYÖ" ve "YİBT-KF"daki ortalama puanlarında fiziksel aktivite katılımı değişkeninin farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu noktada, fiziksel etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin sıkılma algılarının daha düşük olduğu görülürken, algılanan sosyal yetkinliklerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz katılımcılarının internet bağımlılıklarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, belirli bir sosyal görevle ilgili (bu noktada fiziksel aktivite) sergilemiş olduğu performansı hakkındaki hüküm ve değerlendirmelerinin benzer şekilde pozitif bir etki yarattığı düşünülmektedir. Ancak bunun yanında değişen sağlık bilinci ile internet ortamında da birçok bilgiye ulaşmanın da mümkün olduğu söylenebilir. Özellikle sosyal

medya ortamlarında fiziksel aktivitenin öneminin fazlaca vurgulandığı, genç bireylerin de bu sayfaları takip ettiği düşünülmektedir. Bu noktada, Blais ve arkadaşlarının (2008) da belirttiği gibi interneti kullanma amaçlarının genç bireylerde değişiklik yarattığı saptanması araştırma grubu için de doğrulanabilir. İnternet bağımlılığını yarattığı da düşünülen bu olgunun olumlu ve olumsuz taraflarının ayrı bir şekilde irdelenmesi gerekliliği de ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada, örneklem grubu kapsamında serbest zamanlarda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve algılanan sosyal yetkinlik düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik analizler de incelenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarda sıkılma algısı sıkılma alt boyutu ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif, algılanan sosyal yetkinlik düzeyleri arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları, bireylerin mevcut serbest zaman aktivitelerine karşı yaşadıkları güdülenme problemleri ile internet bağımlılıklarının arttığını göstermektedir. Bunun yanında diğer bireylerle başarılı etkileşimlerde bulunabilme yeterliliğinin de sıkılma algısı ile birlikte düşüş gösterdiği söylenebilmektedir. Bulgular doğrultusunda, mevcut serbest zamanlarını yaşam kalitelerinin bir parçası olarak görmeyen katılımcıların sosyal ilişkilerini koruma ya da sürdürülebilirliğini sağlamaktan ya da topluluk/grup aktivitelerine katılmak yerine internete bağlandıkları söylenebilmektedir. Bu noktada, hükümetlerin ve birçok kuruluşun bu sorunu çözmek için ortak çaba sarf etmesinin önemli bir nokta olduğu aşikardır. Örneğin, Hollanda'da internet bağımlılığı üzerine iyileştirme ve önleme üzerine birçok proje yapılmaktadır (Van Rooij ve ark., 2011). Bu noktada benzer iyileştirme projelerinin de Türk gençleri için önemi bulgularla ortaya konmaktadır. Sonuç olarak, Z kuşağı için büyük bir sosyalizasyon ve psikososyal sorun olarak düşünülen internet bağımlılığının, fiziksel aktivite ve kampüs içi rekreasyonel programlar yoluyla minimal düzeye indirilebilmesinin üniversite yönetimi ve hükümetler tarafından desteklenmesi bu araştırmanın önerileri arasındadır. Araştırmanın kısıtlılıkları göz önüne alınarak, gelecek araştırmalar için daha kapsamlı bir örneklem grubuna ulaşmanın yanı sıra, serbest zamanlarda sıkılma algısı ile baş etmede kampüs içi koruyucu ve iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarının etkisinin incelenmesi önerilmektedir. Bununla birlikte, geleceğin dünyasını inşa eden üniversite öğrencileri için serbest zaman aktivitelerinin öneminin bildirilmesi, sağlıklı nesillerin yetişmesinde altın bir anahtar olarak görülmektedir.

#### **Yazar Katkıları**

Araştırmaya tüm yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

#### **Etik Beyan**

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

#### **Çıkar Çatışması**

Yazar(lar) çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

---

**KAYNAKÇA**

Anderson-Butcher, D., Iachini, A. L., & Amorose, A. J. (2008). Initial reliability and validity of the perceived social competence scale. *Research on Social Work Practice, 18*(1), 47-54. <https://doi.org/10.1177/1049731507304364>

Blais, J. J., Craig, W. M., Pepler, D., & Connolly, J. (2008). Adolescents online: The importance of Internet activity choices to salient relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 37*(5), 522-536. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9262-7>

Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian & New Zealand Journal of Criminology, 39*(3), 398-418. <https://doi.org/10.1375/acri.39.3.398>

Chen, A. (1998). Perception of boredom: Students' resistance to a secondary physical education curriculum. *Research in Middle Level Education Quarterly, 21*(2), 1-20. <https://doi.org/10.1080/10848959.1998.11670117>

Chou, T. J., & Ting, C. C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *Cyber Psychology & Behavior, 6*(6), 663-675. <https://doi.org/10.1089/109493103322725469>

Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Kitapevi.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. Penguin.

Demirdöğen, S., & Güngörmüş, H. A. (2021). *Rekreasyonel dans perspektifinden "Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk"*. LAP Lambert Academic Publishing.

Dang, A. K., Nathan, N., Le, Q. N. H., Nguyen, L. H., Nguyen, H. L. T., Nguyen, C. T., ... & Tran, B. X. (2018). Associations between internet addiction and physical activity among Vietnamese youths and adolescents. *Children and Youth Services Review, 93*, 36-40. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.06.030>

Güler, C., Demirel, D. H., Çakır, V. O., & Budak, D. (2020). Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri: Üniversite öğrencileri örneği. *Turkish Studies-Social Sciences, 15*(4), 1919-1930. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43508>

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education, 15*(4), 927-957. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>

Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom

---

and stress?. *Social Indicators Research*, 111(2), 403-434. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0023-y>

Hoffman, D. L., & Novak, T. P. (2009). Flow online: Lessons learned and future prospects. *Journal of Interactive Marketing*, 23(1), 23-34. <https://doi.org/10.1016/j.intmar.2008.10.003>

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>

Işık, U., Karakullukçu, Ö. F., & Güngörmüş, H. A. (2020). The effect of conscious awareness on psychological well-being: mediating role of boredom in leisure time. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(Suppl. 1), 49-61.

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>

Kara, F. M., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35. <https://doi.org/10.15314/TJSE.201428102>

Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018a). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 4(4), 113-121. <https://doi.org/10.18826/useeabd.473994>

Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018b). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>

Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavram, ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2019). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 103340. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>

Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., & Han, A. (2016). Contribution of leisure-time physical activity on psychological benefits among elderly immigrants. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2), 461-470. <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9374-7>

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>



---

Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.852540>

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Turkish adaptation of Young's Internet Addiction Test-Short Form: A reliability and validity study on university students and adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(Suppl1), 69-76. <https://doi.org/10.5455/apd.190501>

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>

Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004.

Lianos, P. G. (2015). Parenting and social competence in school: The role of preadolescents' personality traits. *Journal of adolescence*, 41, 109-120. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.03.006>

Márquez, P. G. O., Martín, R. P., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18, 118-123.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

Mazzoni, E., Cannata, D., & Baiocco, L. (2017). Focused, not lost: The mediating role of temporal dissociation and focus dimension on problematic internet use. *Behaviour & Information Technology*, 36(1), 11-20. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1159249>

Mo, P. K., Chan, V. W., Chan, S. W., & Lau, J. T. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>

Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer.

Pan, T. (2020). Psychological and exercise interventions for teenagers with internet addiction disorder. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(2), 226. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.228>

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014>

Poon, D. C. H., & Leung, L. (2013). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. In *Evolving psychological and educational perspectives on cyber behavior* (pp. 49-63). IGI Global.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of



---

Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>

Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M., (2013). The adaptation of perceived social competence scale to Turkish: The study of validity and reliability. *International Journal of Social Science*, 6(3), 591-600. [http://dx.doi.org/10.9761/IASSS\\_714](http://dx.doi.org/10.9761/IASSS_714)

Sherhoff, D. J. (2010). Engagement in after-school programs as a predictor of social competence and academic performance. *American Journal of Community Psychology*, 45(3-4), 325-337. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9314-0>

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016). The effects of boredom, loneliness, and distress tolerance on problem internet use among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(2), 167-180. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9568-8>

Spindle, T. R., Hiler, M. M., Cooke, M. E., Eissenberg, T., Kendler, K. S., & Dick, D. M. (2017). Electronic cigarette use and uptake of cigarette smoking: A longitudinal examination of US college students. *Addictive behaviors*, 67, 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.12.009>

Stavropoulos, V., Griffiths, M. D., Burleigh, T. L., Kuss, D. J., Doh, Y. Y., & Gomez, R. (2018). Flow on the internet: A longitudinal study of internet addiction symptoms during adolescence. *Behaviour & Information Technology*, 37(2), 159-172. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1424937>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.) Boston: Allyn & Bacon.

Torres, M. V. T., Cardelle-Elawar, M., Mena, M. J. B., & Sanchez, A. M. M. (2003). Social background, gender and self-reported social competence in 11-and 12-year-old Andalusian children. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1(2), 38-56.

Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103-113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208-231. <https://doi.org/10.1177/0093650207313164>

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media and Society*, 7, 383-402. <https://doi.org/10.1177/1461444805052282>

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>

---

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569-595. <https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-report measures of boredom: An updated review of the literature. *The Journal of Psychology*, 150(2), 196-228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1074531>

Voiskounsky, A. E. (2010). Internet addiction in the context of positive psychology. *Psychology in Russia: State of the Art*, 3, 541-549.

Voiskounsky, A. E. (2008). *Flow experience in cyberspace: Current studies and perspectives*. In A. Barak (Ed.). *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications* (pp. 70-101). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665. <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>

Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 2-7.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, 6, 143-151. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

**Makale Geliş** : 11.04.2022

**Makale Kabul** : 21.06.2022

#### **Açık Erişim Politikası**

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>